



いつまでも元気に！

「シニアの為のお悩み相談教室」受付中

＼こんなお悩みをお持ちのあなたにオススメ！／

- ✓ 寝たきりになりたくない。
- ✓ 最近、背中が丸まったと言われる。
- ✓ なかなかお腹周りの肉が落ちない。
- ✓ 話すことが少なくなった。
- ✓ 昔のようにオシャレしてでかけたい。
- ✓ 疲れがとれない、疲れやすくなった。

私たちにお任せください！

買い物ついでに
30分だけ



Step
1

ご来館、着替え不要



Step
2

20分簡単体操



Step
3

健康について気になることご相談

スポーツクラブ メガロス葛飾

住所：四ツ木2-23-10
TEL：03-5654-0700

2/11(火・祝) 参加費:無料 定員:20名

時間 12:15~12:45

※お申し込み方法: お電話にて「2/11お悩み相談教室希望」とお申し込みください。

TEL:03-5654-0700(金曜休館)

お電話受付可能時間:月~木 11:00~20:00、土日 10:00~18:00

※お持ち物はお電話でお伝え致します。

※当日、お時間までにメガロス葛飾にお越しください。

おすすめのプログラム



リボーンズスクール

健康づくりと仲間づくりができる。それがリボーンズスクールです。

生進気に毎日をエンジョイしたい。仲間と一緒に楽しく運動を続けたい。そんな願いから生まれたREBORNS SCHOOL(リボーンズスクール)はメガロスの仲間とともに、毎週楽しい運動プログラムを通じて健康づくりと仲間づくりができるスクールです。フィット、スイム、テニスの3つのスクールがあり、毎回経験豊かな担当コーチによる健康づくりプログラムを楽しめます。さまざまな行事にも参加でき、ウォーキングイベントなどへの挑戦も目標にできます。



その他人気クラス

- ・ヨガ(ホットヨガ含む)・・・伝統的なヨガを楽しむクラス
- ・ピラティス・・・今話題! 多彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体のバランスを整えるクラス
- ・アクアダンス・・・プールの水の浮力や抵抗を利用してシンプルに動きカロリー消費を目指すクラス

お客さまの声 | USER'S VOICE

50代 女性

受講スクール
リボーンズフィット



50代に突入して身体がどんどんたるんでしまうのを何とかしたくて始めました。トレーニングも適度な強度で丁寧に教わる事が出来て楽しく運動が習慣になりました。4か月がたち体脂肪が-4%という結果にも満足です。これからも楽しく続けたいと思います。

60代 女性

受講スクール
リボーンズスイム



腰を痛めて医者に水泳運動を勧められたものの、どんなメニューで行えばいいか悩んでいたところにスクールの存在を知りました。適度な強度で少しずつ行えて、泳ぎの指導もあって新しい趣味になりました。

60代 男性

受講スクール
リボーンズフィット



趣味の山登りも膝を痛めてから疎遠になり何となく過ごす日々の中、妻に誘われて始めました。どんな動きが必要なのか、どこに注意すべきかをコーチが根気強く指導していただき一生付き合うと覚悟していたひざ痛も改善しました。

見学・体験受付中! (要予約)